



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

EFECTO DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN
EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE
EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“SAN ROQUITO KIDS”
LOS OLIVOS

2017

AUTOR:

VILLANUEVA LEÓN, EYLA RÓSULA

ASESOR

Mg. ROSARIO RIVERO ÁLVAREZ

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CUIDADO DE ENFERMERÍA EN PROMOCION Y PREVENCIÓN

LIMA-PERÚ

2017

Página del jurado

.....

PRESIDENTE:

.....

SECRETARIO:

.....

VOCAL:

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado primeramente a Dios por darme la vida, salud y fuerzas para seguir adelante, a mis hijos por ser mi motor y motivo para lograr cumplir mis metas y objetivos propuestos.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi asesora Mg.Rosario Rivero por el apoyo brindado para poder hacer posible la realización del presente trabajo y la Universidad Cesar Vallejo por a verme brindado sus conocimientos durante estos cinco años de carrera profesional.

Declaración de autenticidad

Yo Eyla Rósula Villanueva León con DNI N° 42849024, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de la facultad de ciencias médicas de la Escuela de enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, 09 de junio del 2017

Villanueva León; Eyla Rósula

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids” Los olivos” 2017, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Licenciada en enfermería.

Villanueva León; Eyla Rósula



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE
TESIS**

Código : F06-PP-PR-02.02
Versión : 07
Fecha : 09-11-2017
Página : 4 de 5

Yo, Mg. Rivero Álvarez Rosario, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo lima norte, revisor (a) de la tesis titulada "Efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa "San Roquito Kids" Los Olivos 2017", de la estudiante Villanueva Leon Eyla Rosula constato que la investigación tiene un índice de similitud de 29% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 09 de Noviembre del 2017

Firma

Mg. Mg. Rivero Álvarez Rosario

Docente asesor de Tesis

DNI: 06170844

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS
EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02
Versión : 07
Fecha : 09-11-2017
Página : 4 de 4

Yo, Villanueva León Eyla Rósula identificado con DNI N° 42849024, egresado de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo (x), la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa "San Roquito Kids" Los Olivos 2017"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

FIRMA

DNI: 42849024

FECHA: 09 de Noviembre del 2017

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

ÍNDICE

Resumen.....	xii
Summary.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Realidad Problemática.....	1
1.2 Trabajos Previos.....	3
1.3 Teoría relacionada al tema	6
1.3 Formulación del problema.....	10
1.4 Justificación del estudio.....	11
1.5 Formulación de Hipótesis.....	12
1.6 Objetivos.....	12
II. METODOS.....	13
2.1 Diseño de investigación.....	13
2.2 Variables.....	13
2.3 Operacionalización de variables	15
2.4 Población y Muestra.....	17
2.5 Técnica e instrumentos de recolección de datos.	17
2.6 Métodos de análisis de datos.....	18
2.7 Aspectos éticos.....	19
III. RESULTADOS.....	20
3.1 Prueba de Wilconxon.....	23
IV. DISCUSIÓN.....	24
V. CONCLUSIONES.....	28
VI. RECOMENDACIONES.....	29
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
ANEXOS	33

Resumen

La enfermera a través de la educación puede contribuir a incrementar los conocimientos sobre alimentación saludable y disminuir el caso de obesidad, anemia, desnutrición en niños. Este estudio tuvo como objetivo determinar el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids” Los Olivos 2017. El estudio fue de enfoque cuantitativo y de diseño pre experimental con pre prueba/post prueba, en el que participación 30 padres de familia. Resultados: El nivel de conocimiento en madres de familia antes y después de recibir la intervención educativa sobre alimentación saludable en el pre test fue alto en un 20%, medio 57% y bajo 23%, en el pos test fue alto en un 87% y medio 13%. Antes de la intervención educativa, la mayoría de los madres de familia mostraron un nivel bajo de conocimientos sobre la dimensión generalidades bajo 53% dimensión tipos de alimentos 20% y la dimensión necesidades nutricionales 17%. Después de la intervención educativa, en el post test, el total de madres de familia mostraron un nivel de conocimiento alto en la dimensión generalidades alto 70% dimensión tipos de alimentos 73% y la dimensión necesidades nutricionales 80% Niveles porcentuales bajos se presentaron en las dimensiones generalidades 53%, tipos de alimentos 20% y necesidades nutricionales 17%. Conclusión: La intervención educativa de enfermería fue efectiva en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años.

Palabras clave: Conocimientos, intervención educativa, alimentación saludable

Summary

The nurse through education can contribute to increase knowledge about healthy eating and reduce the case of obesity, anemia, and malnutrition in children. This study was aimed at. To determine the effect of an educational intervention of nursing in the knowledge about healthy eating in mothers of children from 3 to 5 years old in the Educational Institution "San Roquito Kids" Los Olivos. 2017. The study was a quantitative and pre-experimental design with pre-test / post-test, involving 30 parents. Results: The level of knowledge in mothers before and after receiving the educational intervention on healthy eating in the pre-test was high in 20%, medium 57% and low in 23%, in the post test was high in 87% and a half 13.% Before the educational intervention, the majority of the mothers showed a low level of knowledge about the general dimension under 53%. After the educational intervention, in the post test, the total number of mothers showed a high level of knowledge in the general dimension 70% dimension food types 73% and the nutritional needs dimension 80% Low percentage levels were presented in the general dimensions 53%, food types 20% and nutritional needs 17% Conclusions: The educational intervention of nursing was effective in the knowledge or about healthy eating in mothers of children 3 to 5 years old.

Key words: Knowledge, educational intervention, healthy eating

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática.

La Organización Mundial de la Salud reportó que principalmente, en países en desarrollo, los niños menores de 5 años presentaban disminución de peso (115 millones), retraso en el crecimiento (156 millones), talla baja para la edad (178 millones), esta situación se asocia a la desnutrición crónica, que pone en riesgo sus vidas. Asimismo, existen 1,6 billones de niños anémicos en el mundo, ubicados principalmente en África y en el sudoeste asiático. Según Los datos estadísticos, en dichos países la cifra de niños con disminución de peso se incrementó de 24 millones en 1990 a 30 millones en 2010.¹

El bajo conocimiento de la familia puede determinar una alimentación inadecuada que se asocia a una mala nutrición, sin embargo, en el mundo globalizado se observa que en los diferentes países, ha sucedido un cambio del modelo alimentario tradicional, con una preferencia a las comidas chatarra, de los alimentos ingeridos. Existe la tendencia de jerarquizar determinadas comidas, esto se debe a técnicas de marketing muy efectivas, como la difusión de alimentos a través de los medios de comunicación, principalmente la televisión, los que influyen concisamente en los niños y en las madres de familia. En la actualidad las preferencias alimentarias de los niños son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por éstos y que las madres son partícipes de ello.²

Por otro lado, el Ministerio de Salud, reconoce que la desnutrición crónica sigue siendo un problema de salud pública en los países desarrollados y sobre todo en países en vías de desarrollo como es el Perú. La falta de conocimiento de la familia puede determinar una alimentación inadecuada, que se relaciona a una malnutrición: Obesidad o desnutrición, en la actualidad, la obesidad es considerada por la OMS,

como la epidemia del siglo XXI, que afecta a toda la población y de manera alarmante a los niños. La prevalencia está creciendo de manera progresiva, en todos los grupos de edad.³

Según la UNICEF, actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, es el reflejo de los excesos de la sociedad y las terribles carencias en algunos sectores. Cuando hablamos de niños mal nutridos no solo hablamos de pequeños sino de adultos potencialmente enfermos, hipertensos, diabéticos que asimismo pasarán de generación en generación sus malas prácticas alimenticias que adquirió la persona en su temprana edad.⁴

Así mismo en Chile, existen graves problemas causados por una alimentación poco saludable, la cual se atribuye a la falta de educación en alimentación saludable en las escuelas y la mala alimentación que reciben los niños en su hogar, como consecuencia de los hábitos y conductas de los padres.⁵

Según una investigación realizada en México, existe evidencia de que la intervención educativa sobre alimentación saludable, es efectiva para aumentar los conocimientos en las madres de niños menores de cinco años mediante la aplicación de programas educativos, con el fin de mejorar los procesos de enseñanza- aprendizaje, en este caso sobre alimentación saludable a fin de conseguir cambios favorables en el estado nutricional de los niños.⁶

En el Perú el 37.2% de los niños menores de cinco años tiene anemia nutricional, esto se relaciona a las inadecuadas prácticas alimentarias que tiene la madre. Esta prevalencia es se da tanto en las zonas rurales 44,1% como urbanas 33,2% y está presente en todos los estratos sociales, el estado peruano a pesar que viene elaborando diversos programas como crecimiento y desarrollo donde se hace monitoreo del peso y la talla del niño, desayunos escolares, comedores populares, el vaso de leche, Qali Warma y programas de

complementación alimentaria, lamentablemente, no han tenido el impacto adecuado en nuestra población a causa de su descoordinación gerencial.⁷

1.2 Trabajos Previos

Robles B. en el 2016 en Lima realizó un estudio con el objetivo de determinar la efectividad de un Programa Educativo en los Conocimientos y Prácticas sobre Alimentación Saludable en Padres de niños en edad escolar. Metodología: La búsqueda se realizó en Scielo, Lilacs, Lipecs, Medline, la información fue orientada usando las palabras claves efectividad, programa educativo, conocimientos, prácticas, alimentación y nutrición. En donde se encontró artículos originales publicados en revistas entre enero 2006 y setiembre 2016. De un total de 25 artículos fueron analizados 10 artículos que cumplían con los criterios de elegibilidad entre ellos estudios experimentales, pre experimental y cuasi experimentales que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Luego se evaluó los niveles de evidencia y la fuerza de recomendación. Resultados: En la selección definitiva se eligieron 10 encontramos que el 100% (n=10/10) de estos, afirman que los programas educativos dirigidos a los padres de familia son eficaces en los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.⁸

Delgado P. en el 2016 en Lima realizó un estudio, con el objetivo de comprender las percepciones, las aspiraciones y los retos sobre la alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos preescolares de un distrito de Lima Metropolitana. Método. Enfoque cualitativo, se utilizó el método de teoría fundamentada. Participaron 30 madres con hijos en edad preescolar de bajo nivel socio-económico, en 11 entrevistas a profundidad y 4 grupos focales, todas de un Programa No Escolarizado. Resultados. La edad promedio de las madres fue de 30 años, el 56% tuvieron educación primaria o secundaria incompleta,

promedio de estudios, el gasto diario fue menor a 20 nuevos soles. Mostrando una actitud positiva hacia los métodos de preparación saludable y enfrentar al comportamiento de rechazo del niño a la hora de comer, Los retos fueron llegar a cumplir sus aspiraciones, en donde una de las grandes preocupaciones fue afrontar la forma de llegar a que sus hijos alcancen un buen estado nutricional.⁹

Mayor S. en el 2015, en Lima realizó un estudio con el objetivo de determinar el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares Metodología: El enfoque es cuantitativo de tipo aplicativo, método cuasi experimental con una población de 270 madres de niños preescolares y una muestra de 60 madres, distribuidas: 30 en cada grupo experimental y control. Resultados: Los resultados fueron los siguientes; el nivel de conocimiento en el grupo experimental y control en la mayoría de las madres era de nivel medio y las prácticas alimentarias eran de poco adecuadas a inadecuadas antes de la intervención; después de la intervención educativa, en el grupo experimental, predominó el nivel de conocimiento alto y las prácticas alimentarias adecuadas y en el grupo control mejoró ligeramente.¹⁰

Marrufo M. en el 2012, en Lima realizó un estudio con el objetivo de determinar las actitudes de las madres hacia la alimentación infantil en preescolares del nido “Belén Kids”. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 45 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 32 madres. Los resultados fueron que de 32 madres (100%); 17 madres (53%) presentaron actitudes desfavorables hacia la alimentación infantil y 15 madres (47%) actitudes favorables. Se concluyó que en las madres hay una tendencia de actitudes desfavorables hacia la alimentación infantil. Estas actitudes influyen en la nutrición de sus niños, lo que podría generarles problemas de desnutrición, poniéndolos en riesgo de presentar alteraciones que

afectarían su normal crecimiento-desarrollo y predisponiéndolos a enfermedades a lo largo de su vida.¹¹

Altamirano, en el 2011, en Lima, realizó un estudio con el objetivo de determinar la Efectividad de una intervención educativa en la modificación de hábitos alimentarios de madres y estado nutricional de hijos de 3-5 años, Pronoei 12 de junio de Villa María del Triunfo. El método utilizado fue cuantitativo de tipo cuasi experimental. La muestra estuvo conformada por 40 madres. La técnica utilizado fue la encuesta y como instrumento un cuestionario. El resultado fue que la intervención educativa fue efectiva en el incremento de conocimiento y mejoramiento de los hábitos alimentarios de las madres con ligera mejoría del estado nutricional de sus hijos, que estaría relacionado con el nivel socioeconómico de las madres.¹²

Chirón F. en el 2016, en España realizó un estudio con el objetivo de evaluar la efectividad de una intervención educativa sobre el estado nutricional, nivel de conocimientos y hábitos de vida con respecto a una alimentación saludable en una población de escolares de educación primaria y sus padres, llevada a cabo dentro del ámbito escolar por profesionales sanitarios. Metodología: Se realiza una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos de ciencias de la salud y páginas webs: Pubmed, Medline, Cochrane Lybrary Plus, Cuiden, Scielo, Dialnet y Google Académico. Del mismo modo se pretende analizar de forma crítica los diferentes estudios realizados en los últimos cinco años. Conclusiones: Las intervenciones educativas reducen los valores de IMC de los escolares y aumentan el nivel de conocimientos de éstos y sus padres.¹³

Fretes, V. en el 2013, en Chile realizó un estudio con el objetivo de evaluar el efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares. Se realizó mediante una intervención de tres meses y una evaluación antes y después, en 27 familias intervenidas y 32 controles, de colegios municipales de una comuna de Santiago, Chile. Se aplicó

a cada niño y su padre una encuesta de frecuencia de consumo de frutas, verduras y pescado y de conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar. La intervención consistió en seis talleres de cocina de 90 minutos cada uno para los encargados de la preparación de alimentos en el hogar, utilizando además video y fotografía participativa. Los resultados mostraron un mayor consumo de frutas, verduras y pescado en el grupo intervenido. Al comparar el consumo pre-post por grupo, las diferencias resultaron significativas para el grupo intervenido en todos los casos.¹⁴

Gordillo A. en el 2012, en Ecuador realizó un estudio con el objetivo principal de proponer medidas educativas para la prevención de desnutrición en menores de 5 años. Mediante conferencias y talleres para promover el conocimiento de los grupos de alimentos y nutrientes de la dieta del niño y concientizar a la población, especialmente a las madres, se eligió el enfoque cualitativo, en razón de que la problemática es la desnutrición infantil, realizando un estudio observacional longitudinal de cohorte prospectivo, porque se evaluó y controló a los niños en el lapso de 12 meses para obtener los resultados; teniendo como universo todos los niños atendidos y la muestra los niños que presentaron desnutrición 122 casos, observándose mayor porcentaje para la desnutrición crónica leve, 42.5%, seguida de la desnutrición aguda leve 12.5%, el grupo de edad más afectado preescolares. Siendo la prevalencia de desnutrición del 61%. Los factores de riesgo que más influyen en la desnutrición del menor. Según la encuesta realizada.¹⁵

1.3 Teoría relacionada al tema

La intervención educativa es el trabajo intencional para la realización de acciones que ayuden al logro del desarrollo integral del educando mediante la Promoción de la salud, en donde el individuo conozca, participe y tome decisiones sobre su propia salud, adquiriendo así responsabilidades sobre ella, Intervención educativa de enfermería. Es

una técnica educativa donde se organizan las actividades de enseñanza-aprendizaje, que permite orientar al docente en su práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar los alumnos, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear. ¹⁶

El conocimiento: el conocimiento se va desarrollando a través del paso del tiempo, dependiendo de las investigaciones cada vez más profundas, los cuales aportan datos nuevos para la comprensión de la realidad. Existen tres tipos de conocimiento, el analítico, que es exacto y certero pero no informativo, sintético a posteriori, que transmite información sobre el mundo a partir de la experiencia y el sintético a priori que se basa según la intuición siendo exacto y certero; el conocimiento empieza a partir de los sentidos, pasando al entendimiento y termina con la razón. ¹⁷

Una alimentación saludable es aquella que ofrece todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona requiere para estar sana sentirse bien y tener energía. Estos alimentos contienen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. Que requiere el organismo. Una persona bien nutrida tiene más oportunidades de: Desarrollarse completamente Vivir con salud, trabajar mejor, Protegerse de enfermedades., además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, además, ha indicado prevenir el desarrollo de enfermedades como: Obesidad Diabetes, y cerebrovasculares Hipertensión arterial Dislipemia Osteoporosis Algunos tipos de cáncer Anemia Infecciones.¹⁸

Necesidades nutricionales: la alimentación es uno de los elementos más significativos que establece el crecimiento y desarrollo de los niños, las necesidades de los diferentes alimentos van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo asimismo de la capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos ingeridos durante la infancia, es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar

permite al niño crecer con salud y lograr una educación alimentario nutricional adecuado estos deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo teniendo cuenta que en la infancia es cuando se empieza a formar los hábitos alimentarios que, adecuados o no, se mantendrán durante toda la vida.¹⁹

Respecto a la conservación y preparación de los alimentos; muchos elementos intervienen en la pérdida de la calidad de un alimento o en su deterioro. Estos pueden ser: Físicos, la exposición a la luz solar, que interviene en la pérdida de vitaminas o la exposición a una temperatura inadecuada, que favorece la reproducción de microorganismos. Químicos, oxidación de las grasas, acidificación por reacciones en latas de conserva. Biológicos, agresiones por acción de los insectos o invasión de microorganismos (hongos, virus, bacterias o parásitos), entre otros.²⁰

Contaminación de los alimentos. Una fuente significativa de contaminación de los alimentos es el individuo y otra los microorganismos. La contaminación producida por el hombre se disminuye si se tienen adecuadas medidas de higiene personal. Los alimentos se pueden contaminar y llegar a transmitir alguna enfermedad por : Dejar alimentos a temperatura ambiente, preparación de los alimentos con anticipación a su consumo, sin conservación adecuada, alimentos que al recalentarse no adquieren la temperatura necesaria que permita destruir posibles bacterias patógenas, alimentos contaminados que no se han lavado y cocinado adecuadamente, que el manipulador sea un portador de gérmenes patógenos, Un inadecuado proceso de congelación, o que se haya roto la cadena del frío en algún momento antes del consumo.²¹

Tipos de alimentos: Proteínas. Formadas fundamentalmente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno., son precisos para el crecimiento, reparación y sustento del tejido, lo alcanzamos encontrar en

carne, pescado, huevos, queso y leche, su función principal es proporcionar calor y energía y secundariamente construir y reparar tejido, las frutas. Son fuente importante de vitaminas y fibra, de la misma manera de agua y azúcares. Teniendo en cuenta el importe nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos de consumir tres o más frutas al día, especialmente frescas.²²

Distribución calórica porcentual de raciones alimenticias: Se recomienda para niños preescolares cinco raciones: tres raciones principales: desayuno, almuerzo y cena y dos raciones complementarias: Media mañana o lonchera y media tarde, el desayuno, debe brindar el 20% de los requerimientos energéticos del día, el refrigerio, es una comida que se da en tiempo de descanso, puede ser en la media mañana o media tarde, brinda un 10- 15% de las necesidades energéticas del día., el almuerzo, aporta un 40% de las necesidades energéticas del día, cena; aporta un 20 a 30% de las necesidades energéticas del día.²³

La lonchera preescolar nutritiva es típica y necesaria para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, ya que permite cubrir las necesidades nutricionales, afirmando así un rendimiento óptimo, puesto que el niño está en constante actividad física y mental, esencialmente en la práctica de juego. Al mismo tiempo, ayuda con el desarrollo del niño en el aspecto físico y mental, aspecto importante para la memoria y concentración, por la cual es necesario cubrir sus necesidades de requerimientos nutricionales con todos los nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales, proporciona un promedio de 250 a 300 calorías 15%, como: Energéticos, formadores y protectores.²⁴

La enfermera cumple un papel esencial como profesional de la salud, cuidador y educador en relación a los estilos de vida saludables para promover la salud en la población. El profesional de Enfermería como parte del equipo multidisciplinario, abarca aspectos de promoción de la salud y prevención de las enfermedades. La intervención de la enfermera en su rol de educador promueve que las personas obtengan conocimientos y desarrollen aptitudes personales con el fin de mejorar e

aumentar la salud, logrando cambios en el comportamiento y al fomento de estilos de vida a través de acciones colectivas e individuales.

La intervención educativa de enfermería es una combinación de ciencias, habilidades y creencias orientadas al sostenimiento y a la mejoría de la salud de todas las personas, a través de acciones colectivas o sociales, para promover estilos de vida saludable, resulta de gran importancia el rol educador de la enfermera para que los padres consigan un mayor conocimiento sobre alimentación saludable y estos influyan en la práctica alimentaria de sus niños, el modelo de promoción de la salud de Nola Pender se basa en la educación a las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable; la aplicación de esta teoría busca mejorar los estilos de vida de la población, concientizar a las madres sobre hábitos alimenticios a través de promoción y prevención de enfermedades, puesto que una adecuada alimentación mejora la capacidad física y mental, y conlleva a tener una vida saludable, este modelo de la promoción de la salud, planteó que promover un estado óptimo de salud, era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas en la profesión.²⁵

1.3 Formulación del problema

1.3.7 General

¿Cuál es el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la institución educativa San Roquito Kids” Los Olivos.2017?

1.4 Justificación del estudio

Este estudio se justifica porque puede existir desconocimiento de las madres de familia sobre la preparación y beneficios de la alimentación saludable propiciando el sobrepeso u obesidad en los niños por un lado y por otro la anemia y malnutrición en niños menores de 5 años. Así mismo, es importante, porque pretende servir de referencia para que profesional de enfermería pueda diseñar estrategias para mejorar la labor educativa y con ello se revalore la promoción y prevención en salud, considerando que la alimentación no saludable puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

Las intervenciones educativas nacen como una necesidad para aumentar los conocimientos y prácticas alimentarias de las madres de niños preescolares, siendo los más vulnerables a enfermedades como consecuencia de una mala alimentación. Las madres de niños preescolares de la Institución Educativa san Roquito kids requieren ser orientadas sobre alimentación saludable mediante la intervención educativa, para que aumenten sus conocimientos sobre el tema y así corregir las prácticas alimentarias en sus menores hijos.

Esta investigación intenta demostrar que un programa educativo nutricional en enfermería para niños de 3 a 5 años será efectivo si las madres, al mejorar conductas alimentarias. Los resultados finales de esta investigación pueden servir para determinar la importancia que tiene la educación de enfermería en el aspecto nutricional para el menor de 3 a 5 años a través de las madres como columna principal de una buena alimentación. Asimismo, contribuirá con futuras investigaciones, a través de las técnicas que presentan las madres al momento de preparar los alimentos y así tener como base una buena alimentación y puedan transmitir las buenas conductas y los conocimientos que adquieran hacia otras madres. También la presente intervención intenta ayudar a futuros proyectos que se quieran realizar con el mismo enfoque con el fin de seguir contribuyendo en la generación de nuevos estudios y en la mejora de la nutrición y buenos

hábitos de las madres de los niños de 3 a 5 años en la institución educativa San Roquito Kids.²⁶

1.5 Formulación de Hipótesis.

H₀ La intervención educativa de enfermería tendrá un efecto negativo sobre el conocimiento de las madres en alimentación saludable en niños de 3 a 5 años en la I.E.I “San Roquito Kids” Los Olivos. 2017.

H₁ La intervención educativa de enfermería tendrá un efecto positivo sobre el conocimiento de las madres en alimentación saludable en niños de 3 a 5 años en la I.E.I “San Roquito Kids” Los Olivos. 2017.

1.6 Objetivos.

1.6.7 General

Determinar el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids” Los Olivos. 2017.

1.6.8 Específicos.

- Identificar el nivel de conocimiento antes y después de la intervención educativa en la dimensión generalidades de alimentación saludable en las madres de niños de 3 a 5 años.
- Identificar el nivel de conocimiento antes y después de la intervención educativa en la dimensión tipos de alimentos en las madres de niños de 3 a 5 años.
- Identificar el nivel de conocimiento antes y después de la intervención educativa en la dimensión necesidades nutricionales en las madres de niños de 3 a 5 años.
- Establecer la diferencia entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes y después de la intervención educativa en madres de niños de 3 a 5 años.

II. METODOS

2.1 Diseño de investigación.

2.1.1 Nivel, tipo y método.

El tipo de investigación fue de enfoque cuantitativo, porque permitió cuantificar los hallazgos y probar hipótesis con medición de base numérica, de tipo prospectivo ya que la información que se obtuvo fue en dos momentos antes de la intervención educativa y después de ésta. De corte longitudinal porque la variable involucradas se midieron en dos momentos en pre test y pos test.

2.1.2 Diseño de investigación

Es pre experimental, ya que la intervención educativa se ejecutó en un solo grupo considerando un antes y después para visualizar su efecto en madres de niños de tres a cinco años.

2.2 Variables.

- **Identificación de variables.**
- **Variable dependiente:** Conocimiento sobre alimentación saludable
- **Variable independiente:** Intervención educativa
- **Descripción de variables**

2.2.1 Definición conceptual.

Intervención Educativa. La intervención es el elemento fundamental de todo proceso de enseñanza aprendizaje. Toda intervención parte de una valoración previa, a la que sigue una preparación importante que finaliza con una evaluación final, útil para comprobar la eficacia de todo el procedimiento desarrollado. En el ámbito educativo, la evaluación trata de identificar inicialmente y de evidenciar, finalmente, el grado de las capacidades que los sujetos pueden desarrollar sobre unos contenidos concretos. Por lo cual, la evaluación debe ser adaptada mediante actuaciones específicas. A partir de ahí, se ajusta la programación, así mismo debe estar

estructurada en torno a objetivos de aprendizaje, con un diseño de capacidades sobre contenidos, con el fin de poder hacerla flexible y adaptable en cada momento.²⁷

Conocimiento sobre alimentación saludable: Es el conjunto de saberes que las madres tienen acerca de la alimentación adecuada, de acuerdo a la edad y formación de su hijo, teniendo en cuenta la consistencia, cantidad, frecuencia y alimentos que se le debe dar en cada etapa de vida.²⁸

2.2.2 Definición operacional de intervención educativa

Es el conjunto de las acciones educativas programado para la enseñanza aprendizaje de las madres de los niños de 3 a 5 años en la mejora de conductas alimenticias con el fin de incrementar sus conocimientos sobre alimentación saludable.

2.3 Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	Escala
Intervención educativa	Proceso elaborado por un especialista, en el ámbito educativo, consiste en ejecutar un plan de mejora siguiendo las fases y creando estrategias que se implementaran en el programa o proyecto que se intervendrá, este tiene que estar bien realizado y prevenido para los imprevistos. ²⁷	Es un proceso donde se aplican actividades de enseñanza – aprendizaje y estrategias educativas que permiten orientar a las madres de los niños de tres a cinco años en relación a las conductas alimentarias en base a los objetivos formulados.	PLANIFICACION. <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de invitación • Coordinación de sede • preparación del ambiente • evaluación del material 	Ordinal
			EJECUCION. <ul style="list-style-type: none"> • Generalidades • Tipos de alimentos. • Requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad. • Higiene alimentaria. 	
			EVALUACION. <ul style="list-style-type: none"> • Pre test • Post test 	

Conocimiento sobre alimentación saludable	Conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.	Conjunto de saberes de las madres de niños de tres a cinco años de la Institución Educativa San Roquito Kids, sobre alimentación saludable en base a las dimensiones generalidades, tipos de alimentos, necesidades nutricionales medidas a través de un cuestionario cuyo valor final fue alto, medio y bajo	<p>Generalidades</p> <p>Alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Definición de alimentación saludable Necesidades nutricionales Conservación y preparación de los alimentos. Contaminación de los alimentos <p>Tipos de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> Proteínas Grasas Carbohidratos Vitaminas Frutas <p>Necesidades nutricionales</p> <ul style="list-style-type: none"> Distribución calórica porcentual de raciones alimenticias Distribución calórica porcentual entre comidas Lonchera preescolar nutritiva 	
---	--	---	--	--

2.4 Población y Muestra

- La población estuvo constituida por 64 madres de niños de 3 a 5 años de la institución Educativa San Roquito Kids, perteneciente al distrito de los Olivos se realizó mediante la técnica de muestreo no probabilístico. Se seleccionó 20 madres de niños de 3 a 5 años (prueba piloto).
- En el aula de 3 años 22 niños
- En el aula de 4 años 20 niños
- En el aula de 5 años 22 niños

2.4.1 criterio de selección

2.4.1.1 criterio de inclusión

- Madres de niños que asistieron a las tres sesiones educativas programadas
- Madres de niños de 3 a 5 años
- Madres de niños de ambos sexos

2.4.1.2 Criterio de exclusión.

- Madres que trabajen en Instituciones privadas o públicas durante todo el día.
- Madres que no asistan regularmente al centro educativo.
- Madres con problemas de salud.

2.5 Técnica e instrumentos de recolección de datos.

La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento se utilizó un cuestionario que consta de dos partes, la primera conformada por datos de la madre y la segunda parte de datos específicos, constituidos por 19 preguntas, se usó un puntaje de 1 para la respuesta correcta y 0 punto para las incorrectas, la dimensión generalidades constó de 7 ítems, la dimensión tipos de alimentos 6 ítems y la dimensión necesidades nutricionales 6 ítems este instrumento fue estructurado para cumplir con el objetivo de determinar el efecto positivo del programa educativo en el incremento del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en

madres de niños de 3 a 5 años , el programa educativo, consta de introducción, donde se presenta los objetivos, importancia de su participación, datos generales y datos específicos, talleres y agradecimiento. La técnica para la obtención de la muestra fue no probabilística, se seleccionó una muestra representativa de 20 madres de niños de 3 a 5 años para realizar la prueba piloto, se aplicó un cuestionario, que tuvo una duración de 30 minutos el cual fue validado mediante la prueba binomial y jueces expertos.

Para el desarrollo de la intervención educativa, primero se coordinó con el director de la institución y se hizo entrega de los consentimientos informados para ser entregados a las madres de familia. Después, se coordinó los días de la ejecución de las sesiones educativas y los horarios respectivos. Luego, se brindó una sesión educativa por semana, las cuales fueron ejecutadas los días viernes. Por el cual, antes de iniciar la primera sesión se realizó una prueba de pre test a las madres de niños de 3 a 5 años. Al término, de la tercera sesión educativa se realizó una prueba de pos test.

2.5.1 Validez del instrumento.

El instrumento fue sometido a prueba de validez de contenido mediante el juicio de expertos a cargo.

2.5.2 Confiabilidad del instrumento

Se aplicó la prueba de confiabilidad de Cronbach, con un valor de 0,907

2.6 Métodos de análisis de datos.

El cálculo del coeficiente alfa de Cronbach para establecer la confiabilidad, dio un resultado de 0.907. Finalmente la información fue procesada y presentada mediante tablas y gráficos

Para la medición de la variable se realizó prueba estadística donde se utilizó la escala ordinal porque tiene un orden establecido. Los valores finales que se le asignaran a la variable son:

- Nivel de conocimiento Alto
- Nivel de conocimiento Medio
- Nivel de conocimiento bajo

2.7 Aspectos éticos

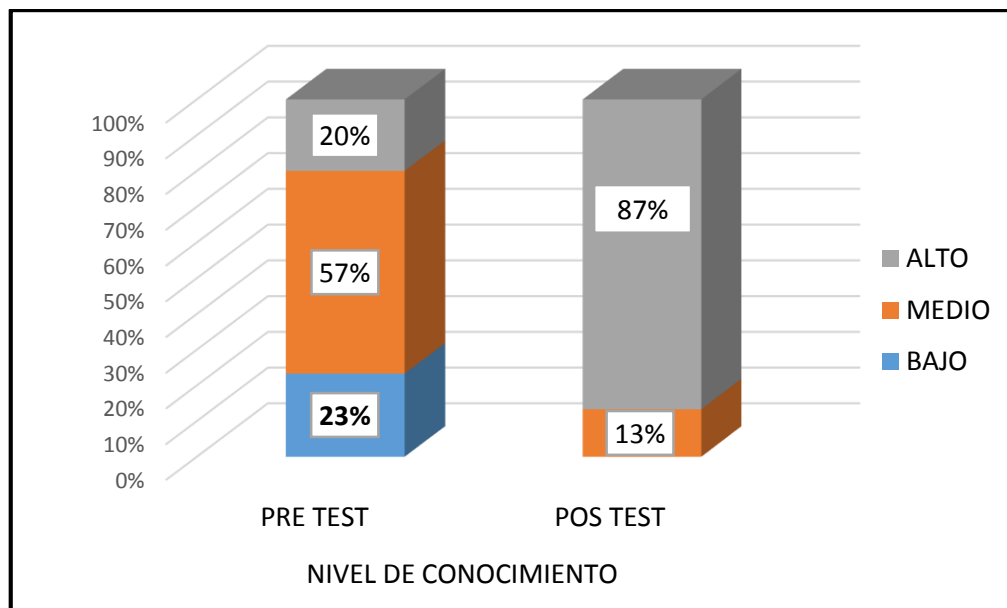
Se aplicó el principio de autonomía, que expresa el balance de decisión de las personas y el derecho de que se respete su voluntad, sin presiones, se aplicó el consentimiento informado a las madres de niños de 3 a 5 años que participaron en el estudio en base a los principios éticos de la investigación.

Previo a la aplicación del cuestionario se les explicó a las madres el propósito del estudio, así como también se hizo de su conocimiento que la información que se recolectó era anónima y únicamente utilizada para los fines del estudio, respetando de esta manera la autonomía de las participantes. También se le explicó sobre el compromiso de confidencialidad, garantizando que la información que se recolectó y los hallazgos posteriores fueron usados para este estudio como único propósito.²⁸

III. RESULTADOS

GRÁFICO 1

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTES Y DESPUES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUITO KIDS, LOS OLIVOS, 2017

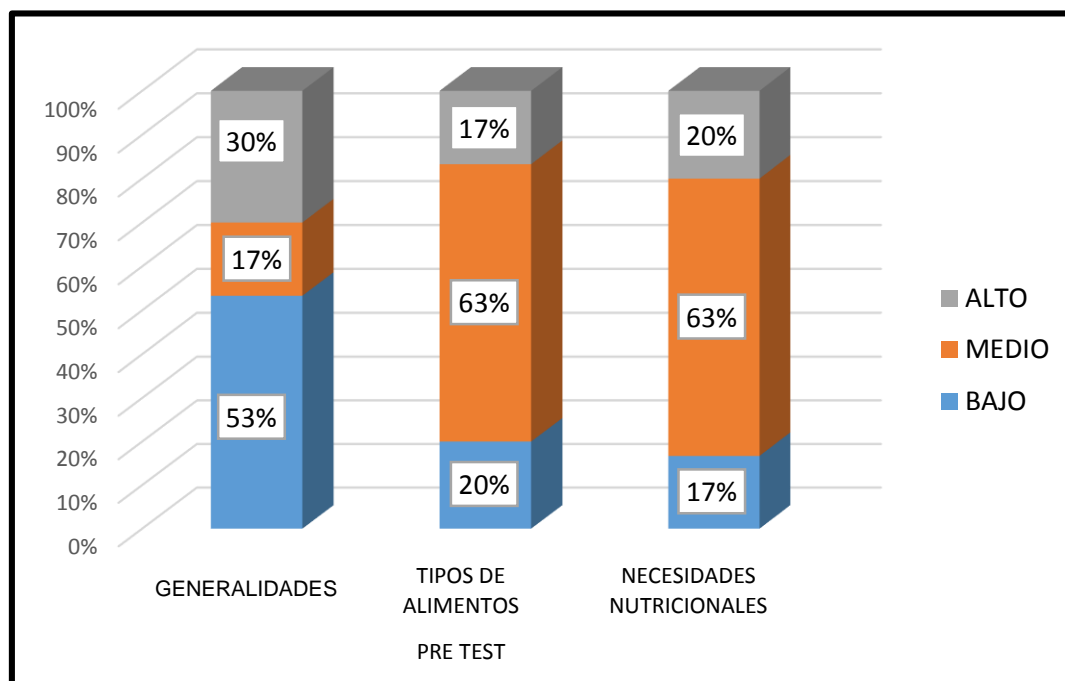


Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños de 3 a 5 años de una Institución Educativa Privada – los Olivos 2017.

El nivel de conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años antes y después de recibir la intervención educativa sobre alimentación saludable en el pre test fue alto en un 20% (6), medio 57% (13) y bajo 23%(7), en el pos test fue alto en un 87% (26) y medio 13% (4)

GRÁFICO 2

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SEGÚN DIMENSIONES EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUITO KIDS, LOS OLIVOS, 2017

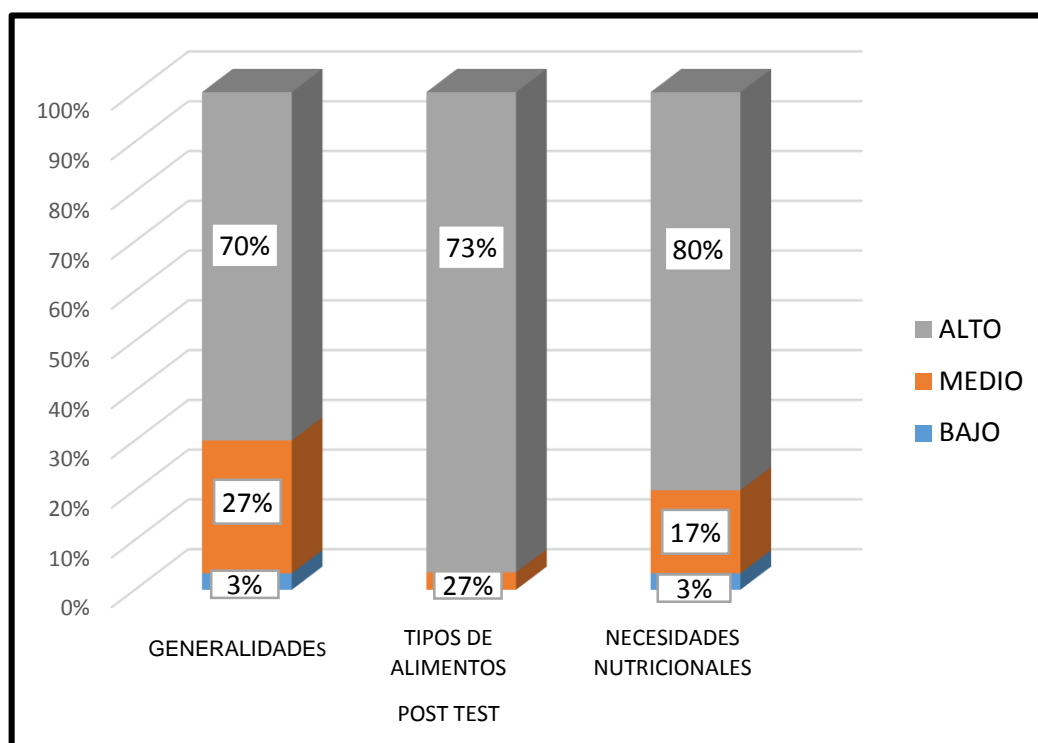


Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños de 3 a 5 años de una Institución Educativa Privada – los Olivos 2017.

El nivel de conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años antes de recibir la intervención educativa según la dimensión generalidades, en el pre test fue alto en un 30% (9), medio 17% (5) y bajo 53% (16), en la dimensión tipos de alimentos alto 17% (5), medio 63% (19) y bajo 20% (6), en la dimensión necesidades nutricionales fue alto 20% (6) , medio 63% (19) y bajo 17% (5).

GRÁFICO 3

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESPUES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SEGÚN DIMENCIONES EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUITO KIDS, LOS OLIVOS, 2017



Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños de 3 a 5 años de una Institución Educativa Privada – los Olivos 2017

El nivel de conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años después de recibir la intervención educativa según la dimensión generalidades, en el post test fue alto en un 70% (22), medio 27% (8) y bajo 3%(1), en la dimensión tipos de alimentos alto 73% (22) y medio 27% (8), y en la dimensión necesidades nutricionales alto 80% (24) , medio 17% (5) y bajo 3% (1).

3.1 Prueba de Wilconxon

		N	Rango promedio	Suma de rangos
NIVEL DE CONOCIMIENTO PRE - NIVEL CONOCI POST	Rangos negativos	22 ^a	12,14	267,00
	Rangos positivos	1 ^b	9,00	9,00
	Empates	7 ^c		
	Total	30		
a. NIVEL DE CONOCIMIENTO PRE < NIVEL CONOCI POST				
b. NIVEL DE CONOCIMIENTO PRE > NIVEL CONOCI POST				
c. NIVEL DE CONOCIMIENTO PRE = NIVEL CONOCI POST				

	NIVEL DE CONOCIMIENTO PRE - NIVEL CONOCI POST
Z	-4,132 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	,000

IV. DISCUSIÓN

La intervención educativa de enfermería en madres es crucial para incrementar sus conocimientos sobre alimentación saludable y evitar el sobrepeso, obesidad, síndrome anémico y la malnutrición. Durante los primeros años de vida de un niño, el adecuado crecimiento y desarrollo será la base para su futuro potencial físico y cognitivo.

En este estudio, el nivel de conocimiento de las madres antes de la intervención educativa fue alto en un 20%, medio 57% y bajo 23%, estos hallazgos coinciden con lo reportado por Mayor, en su estudio sobre el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y prácticas alimentarias en 60 madres de preescolares, distribuidas en grupos experimental y control; al reportar que el nivel de conocimiento en el grupo experimental y control en la mayoría de las madres fue nivel medio antes de la intervención educativa y mejoró después de la intervención educativa, en el grupo experimental donde predominó el nivel de conocimiento alto.¹⁰, asimismo también concuerda con la investigación realizada por Marrufo en su estudio sobre las actitudes en 45 madres de niños de 3 a 5 años hacia la alimentación infantil en preescolares.¹¹

Los niveles regular y bajo encontrados en este estudio, posiblemente pueden deberse a que no se realizó una adecuada difusión del programa integral de alimentación saludable en madres en los centros educativos; así mismo no habrían recibido consejería personalizada de enfermería. Un nivel de conocimiento regular o bajo implicaría que las madres no están comprometidas con lo que significa calidad y cantidad de alimentos, lo que devendría en posibles casos de anemia, desnutrición o los casos modernamente registrados que equivalen a sobrepeso u obesidad; niños que en un futuro pueden ser víctimas potenciales de diabetes, síndrome metabólico, osteoartrosis o cardiopatías. La aplicación del modelo de la promoción de la salud propuesto por Nola Pender se aplica en este caso, considerando que la alimentación saludable es un aspecto inherente en esta

teoría de Enfermería, porque sienta las bases para crear estrategias para cambiar estilos de vida mediante el compromiso de las madres de mejorar las conductas alimenticias a través de la educación impartida por la enfermera.

En relación a la dimensión generalidades, en este estudio, se encontró que antes de la aplicación de la aplicación del programa educativo el 30%, alto, 17% medio y 53% bajo y en el post test 70% alto, 27% medio, y 3% bajo. La mayoría de los padres de este estudio tuvieron incoherencias en el conocimiento, al definir alimentación saludable, necesidades nutricionales de sus hijos; así mismo no sabían cómo conservar, preparar los alimentos y evitar la contaminación por gérmenes; esta situación podría acarrear a contraer enfermedades no transmisibles en los niños

Este hallazgo se asemeja con lo reportado por Altamirano, en su estudio sobre la efectividad de una intervención educativa en la modificación de hábitos alimentarios de 40 madres y estado nutricional de hijos de 3-5 años al que la intervención educativa fue efectiva en el incremento de conocimiento y mejoramiento de los hábitos alimentarios de las madres con ligera mejoría del estado nutricional de sus hijos.¹² Es posible afirmar que la intervención educativa de forma periódica con personal capacitado y actualizado muestra efectos positivos en el conocimiento de las madres sobre las practicas alimenticias.

En relación a la dimensión tipos de alimentos 17% alto, 63% medio y 20% bajo después de la intervención educativa se encontró que el 73% alto y 27% medio este hallazgo coincide con Fretes, en su investigación sobre el efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares, mostrando como resultados un mayor consumo de frutas, verduras y pescado en el grupo intervenido. Al comparar el consumo pre-post por grupo, las diferencias resultaron significativas para el grupo intervenido en todos los casos.¹⁴ Es posible afirmar que las madres después de la intervención educativa se encuentren bien concientizadas sobre alimentación así poder reducir el

riesgo de enfermedades no transmisibles en niños lo cual favorece al objetivo del MINSA en relación a la anemia y diabetes, desnutrición crónica.

En la dimensión necesidades nutricionales antes de la aplicación de la intervención educativa, en este estudio, el 20% alto, 63% medio y 17% bajo y después de la intervención educativa fue 80% alto, 17% medio y 3% bajo este hallazgo se asemeja parcialmente con lo reportado por Delgado en su estudio sobre las percepciones, las aspiraciones y los retos sobre la alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos preescolares con la participación de 30 madres con hijos en edad preescolar de bajo nivel socio-económico, mostrando una actitud positiva hacia los métodos de preparación saludable y enfrentar al comportamiento de rechazo del niño a la hora de comer, Los retos fueron llegar a cumplir sus aspiraciones, en donde una de las grandes preocupaciones fue afrontar la forma de llegar a que sus hijos alcancen un buen estado nutricional.⁹

En relación a la la intervención educativa Sánchez, refiere que es el elemento fundamental de todo proceso de enseñanza aprendizaje, parte de una valoración previa, a la que sigue una preparación importante que finaliza con una evaluación final, útil para comprobar la eficacia de todo el procedimiento desarrollado,²⁷ en este estudio se puede evidenciar en el pre test que existen diferencias en los conocimientos sobre alimentación saludable encontrándose en los niveles bajos y medios lo que podría incrementar el riesgo a una mal nutrición en los niños por lo que debemos reforzar los conocimientos de las madres de familia ,orientarlas a la prevención de enfermedades no transmisibles, a través de sesiones educativas , talleres educativos , es importante que el personal de enfermería ejecute intervenciones educativas que mejoren los conocimientos de las madres sobre la alimentación saludable en los colegios ya que es el lugar donde pasan la mayor parte de tiempo, los niños y así poder favorecer en el crecimiento y desarrollo adecuado para la edad del niño, contribuir en la disminución de los casos de anemia, desnutrición crónica, obesidad y sobrepeso en los niños menores de cinco años, debido, a que es un problema de salud pública que persiste hasta la actualidad .

Los hallazgos de este estudio también se sustentan a lo encontrado por Robles en su artículo de revisión sobre efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en padres de niños en edad escolar de un total de 25 artículos el 100% afirmaron que los programas educativos dirigidos a los padres de familia son eficaces en los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.⁸ En este estudio de acuerdo a Mayor se puede evidenciar que la alimentación saludable juegan un rol importante en el crecimiento y desarrollo del niño. La intervención educativa de forma periódica con personal capacitado y actualizado muestra efectos positivos en el conocimiento de las madres, y así poder cambiar estilos de vida saludable en beneficio de los niños.

V. CONCLUSIONES

1. Se contrasta hipótesis a través de la prueba de rangos de wilconxon, donde 30 madres de la I.E “San Roquito Kids”, incrementaron su nivel de conocimientos después de la aplicación de la intervención educativa.
2. la intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años tiene un efecto positivo en el nivel de conocimiento de las participantes presentando resultados favorables.
3. El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable según la dimensión generalidades antes de la intervención educativa fue bajo y después de la intervención fue alto en madres de niños de 3 a 5 años.
4. El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable según la dimensión tipos de alimentos antes y después de la intervención educativa fue medio y después alto, en las madres participantes.
5. El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable según la dimensión necesidades nutricionales antes de la intervención educativa fue baja y después de la intervención fue alta, en las madres participantes

VI. RECOMENDACIONES

1. Continuar promoviendo por parte de enfermeras y responsables de la atención integral del niño intervenciones educativas en los centros educativos y así poder concientizar a los padres en cuanto a la alimentación saludable para lograr el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños.
2. Implantar en el Centro de Salud estrategias educativas en alimentación saludable, para mejorar la alimentación y la nutrición de los niños en nuestro país.
3. Se deben realizar nuevos estudios similares en zonas urbanas marginales para implementar intervenciones educativas en padres de familia sobre alimentación saludable.
4. Se debe incluir programas en los centros educativos brindando sesiones educativas a los padres y docentes para que refuercen sus conocimientos sobre temas de alimentación saludable.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Poner fin a todas las formas de malnutrición: un decenio de oportunidades. Ginebra: Servicio de Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud; 2016. [Citado 30 de octubre de 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/>
2. Organización Mundial de la Salud Estadísticas Ginebra: Servicio de Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud 2011. Disponible en: http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf
3. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Anemia en la población infantil del Perú: aspectos claves para su afronte. [Internet]. Lima: 2015. [citado 30 de octubre de 2016]. Disponible en: <http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/mayo2015.pdf>
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Salud y nutrición. México DF: Informe anual UNICEF México; 2016. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>
5. Ministerio de Salud. Los Programa Educativos “Programa de alimentación y nutrición”. 2Da Edición Bracamonte. Perú. Lima 2010. Pág. 25-35.
6. Barreras C. Efecto de una estrategia educativa sobre el estado nutricional. ATEM FAM isus.2016; 2 (24):72-76 [revista virtual]. [Fecha de acceso 12 de abril del 2017]. En <http://www.sciencedirect.com/>
7. Robles B. Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en padres de niños en edad escolar[tesis para obtener el título Especialista en enfermería en salud
8. Delgado, P. Percepciones, aspiraciones y retos sobre alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos preescolares. [tesis para obtener el grado de Doctor]. Lima Universidad Mayor de San Marcos 2016. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1325>
9. Ivon, D. Efecto de intervención educativa en los conocimientos de alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares, institución educativa. [tesis para optar el grado de licenciada

- en enfermería]. Lima: escuela de enfermería padre Luis Tezza filiado a la Universidad Ricardo Palma; 2015. Disponible en: <http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstrea>
10. Marrufo, M. Actitudes de las madres hacia la alimentación Infantil en preescolares del nido “Belén kids” [tesis para optar el grado de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos. 2012
 11. Altamirano M. Efectividad de una intervención educativa en la modificación de hábitos alimentarios de madres y estado nutricional de hijos de 3-5 años [tesis para optar el grado de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2011. Disponible en: <http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstrea>
 12. Chirón, F. Sobre peso y obesidad infantojuvenil. Propuesta de una intervención educativa sobre alimentación saludable en la población infantil y su ámbito familiar. [tesis para optar el grado de licenciada en enfermería] España: Universidad de Lleida. 2016. Disponible en: <http://repositori.udl.cat/handle>
 13. Fretes G, Salinas J, Vio F. Efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares 2016 diciembre 06] 63(1): [12pp.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.ve/scielo>.
 14. Gordillo. A. Medidas educativas para la prevención de la desnutrición en los niños menores de 5 años atendidos en el dispensario médico parroquial y la guardería días felices del canton yaguachi. Ecuador; 2012. Disponible en: <http://repositori.udl.cat/bitstrea>
 15. Taurinan J .Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La Mirada Pedagógica [en línea]. 2017. [citado 2016 febrero 03]; [27pp]. Disponible en: <https://digitalis-dsp.uc.pt/bitstrea>.
 16. Núñez I. Libro de texto Enfermería Familiar y Social del colectivo de autores. Habano: Editorial Ciencias médicas; 2010
 17. Ministerio de Salud. Alimentación Saludable 1. [Internet]. Lima: 2014. [citado: 2016 Noviembre 12]. Disponible en: <file:///c:/users/house/dow> nloads/alim-salud-fuente.pdf
 18. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Sañud y Centro Nacional de Alimentacion y Nutricon. requerimeintos de energía para la población

- peruana.[internet]. Lima: 2012 [citado: noviembre 23]. Disponible en: [file:///C:/Users/HOUSE/Downloads/Requerimiento-de-energ -para-la-poblacion -peruana.pdf](file:///C:/Users/HOUSE/Downloads/Requerimiento-de-energ%C3%ADa-y-nutrici%C3%B3n-para-la-poblaci%C3%B3n-peruana.pdf)
19. Manipulación de Alimentos. Paraguay. [internet]. [citado: 2016 noviembre 30]. Disponible en: [file:///c:/users/house/downloads/alim entacion -saludable.pdf](file:///c:/users/house/downloads/alimentacion-saludable.pdf)
 20. Serafin P. Manual de la Alimentación Escolar Saludable. Hábitos Saludables para Crecer Sanos Y aprender con Salud. [internet]. 2012. [citado: 2016 diciembre 15]. Disponible en: [file:///c:/users/house/ downloads/alimentacion-saludable.pdf](file:///c:/users/house/downloads/alimentacion-saludable.pdf)
 21. Ministerio de salud. Guía: Cálculo de la composición nutricional de preparaciones distribuidas en el programa nacional. Lima: MINSA; 2010.
 22. Rosas R. Contaminaciones alimentarias, ámbito farmacéutico nutrición: España; 2009. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf>.
 23. Jiménez F. Loncheras Escolares Saludables. Guía para promover una alimentación sana en niños y adolescentes. [internet]. [citado: 2016 noviembre 22].
 24. Disponible en [https://universidadune.com/contenido/ guia_estudio.pdf](https://universidadune.com/contenido/guia_estudio.pdf).
 25. Ministerio de salud. Guía: Cálculo de la composición nutricional de preparaciones distribuidas en el programa nacional. Lima; 2010.
 26. Sánchez C. y Reyes M. Metodología y diseños de la investigación científica. 3.ª ed. Lima: 2013
 27. Revista colombiana de Promoción de la Salud [Publicación periódica] 2010. Enero a junio [citado: 2016 diciembre 02]; 15(1): [aproximadamente 15pp]. Disponible en: [http://www.redalyc.org/pdf /3091/309126693010.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf)
 28. Siurana A. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural en Valencia. Estudios públicos [en line]. 2010, n.º.22. [Citado: 2016 diciembre 30]: [36 pp]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/veritas/n22/art06.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1:

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ANEXO 2:

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

ANEXO 3:

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ANEXO 4:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO 5:

RANGOS DEL INSTRUMENTO POR PERCENTILES

ANEXO 6:

AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIO DE LA INVESTIGACIÓN

ANEXO 7:

CARTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

ANEXO 8:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO 9:

SESIONES EDUCATIVAS

ANEXO 10:

PORCENTAJE DE TURNITIN

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



○ Instrumento

CUESTIONARIO PARA MEDIR EFECTO DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA EN EL NIVEL DE INFORMACION SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS.

N° 00

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

PRESENTACIÓN:

Recibe un saludo cordial, mi nombre es Eyla Villanueva León, soy estudiante del noveno ciclo de Enfermería de la Universidad César Vallejo y estoy realizando un trabajo de investigación que tiene como objetivo determinar el efecto de la intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años, por ello solicito tu colaboración para responder el presente cuestionario, el cual es anónimo y confidencial. De tal manera agradezco su participación.

II. INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan preguntas con sus respectivas alternativas de respuesta, elige para cada una de ellas solo una respuesta y marque con una (X) la respuesta que creas conveniente. Utiliza solo lapicero azul o negro. No dejes preguntas sin contestar. Si desconoce la respuesta marque "No sabe".

III. DATOS GENERALES:

1. Edad de la Madre: _____
2. Grado de instrucción de la madre
 - a) Primaria
 - b) Secundaria
 - c) Técnico
 - d) Universitario
3. Ocupación de la madre
 - a) Trabajador independiente
 - b) Ama de casa
 - c) Trabajador dependiente
4. Lugar de procedencia de la madre
 - a) Costa
 - b) Sierra
 - c) Selva

IV. CONTENIDO

1. ¿Qué significa una adecuada alimentación?
 - a) Comer cualquier alimento para crecer sano y fuerte
 - b) Dar alimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño
 - c) Dar de comer al niño carnes y frituras para un buen desarrollo.
 - d) No sabe
2. La mala nutrición en el niño produce:
 - a) Peso ideal y Resfrío común
 - b) Obesidad y Desnutrición
 - c) Desnutrición y crecimiento
 - d) No sabe
3. La cantidad de agua que un niño de 3 a 5 años debe consumir durante el día es:
 - a) 2 vasos
 - b) 4 vasos
 - c) 7 vasos
 - d) No sabe
4. Para el buen rendimiento escolar el niño debe tomar su desayuno en:
 - a) Casa.
 - b) El colegio durante la hora de lonchera.
 - c) Durante el recreo
 - d) No sabe.
5. El desayuno que puede aportarle la energía suficiente al cuerpo del niño y activar su metabolismo es:
 - a) Pan con mantequilla y te
 - b) Un vaso de leche y pan con camote
 - c) Frugos con galleta
 - d) No sabe
6. En el almuerzo el alimento fundamental darle al niño
 - a) segundo
 - b) sopa
 - c) sopa y postre
 - d) No sabe
7. El niño debe comer en la mesa:
 - a) Solo, sin compañía
 - b) Siempre acompañado de la familia.
 - c) A veces acompañado de alguien
 - d) No sabe

8. La principal función de las proteínas en niños de 3 a 5 años es la siguiente:
- a) Proporcionan poca fuerza y energía al niño
 - b) Ayudan a crecimiento y desarrollo del niño
 - c) Contribuyen poco a la actividad física del niño.
 - d) No sabe
9. Las grasas en los alimentos favorecen principalmente al desarrollo de:
- a) Cerebro
 - b) Hígado
 - c) Huesos
 - d) No sabe
10. ¿Qué alimentos son fuente de vitamina C
- a) Lechuga, calabaza y zanahoria.
 - b) acelga y palta.
 - c) Brócoli, fresa y pimiento rojo.
 - d) No sabe
11. ¿Con que alimentos se absorbe mejor el hierro?
- a) Menestras
 - b) Lácteos (leche, yogurt)
 - c) Cítricos (naranja, limón)
 - d) no sabe
12. La cantidad de frutas y/o verduras que el niño de 3 a 5 años debe consumir es:
- a) No comer ni frutas y/o verduras
 - b) De 1 a 3 frutas y /o verduras
 - c) más de 6 frutas y/o verduras
 - d) No sabe
13. ¿con que frecuencia el niño de 3 a 5 años consume alimentos de origen animal?
- a) Todos los días de la semana
 - b) Interdiario, 3 veces a la semana
 - c) Una vez a la semana o no consume
 - d) No sabe
14. La frecuencia con la que el niño de 3 a 5 años debe consumir las menestras durante la semana para un buen estado nutricional es:
- a) Diariamente
 - b) 3 veces por semana
 - c) 1 vez por semana
 - d) No sabe
15. Al día un niño de 3 a 5 años debe consumir sus alimentos:
- a) Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena.

- b) Desayuno, almuerzo, media tarde y cena
- c) Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde.
- d) No sabe.

16. El complemento nutricional para el niño de 3 a 5 años que corresponde a la media tarde debe ser:

- a) Nada, porque ya va a cenar
- b) una fruta.
- c) Vaso de frugos y pan con queso
- d) No sabe

17. Sabe Ud.Cuál es la función de la lonchera escolar?

- a) Complementar la alimentación del día
- b) Reemplazar el desayuno del niño
- c) Mantener una dieta poco saludable
- d) No sabe

18. Para evitar la contaminación de los alimentos, la conservación o almacenamiento debe ser:

- a) Al aire libre.
- b) En bolsas
- c) Refrigerado.
- d) No sabe

19. Como evitamos las enfermedades al manipular alimentos:

- a) Lavarlos antes de manipularlos
- b) Hervirlos antes de manipularlos
- c) Limpiarlos con servilleta
- d) No sabe

ANEXO 2: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

	VALIDEZ DEL INSTRUMENTO SEGÚN LA PRUEBA BINOMIAL										
	juez 1			juez 2			juez 3				
	Clari dad	Pertin encia	Releva ncia	Clari dad	Pertin encia	Releva ncia	Clari dad	Pertin encia	Releva ncia	p	
P1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do
P1 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0019 5313	váli do

ANEXO 3: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	20	100,0
a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.			

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,907	19

Estadísticos total-elemento				
	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
P1	26,30	12,958	,000	,910
P2	26,30	12,958	,000	,910
P3	26,45	11,839	,390	,908
P4	26,40	12,358	,233	,911
P5	27,20	11,116	,851	,894
P6	26,45	11,839	,390	,908
P7	27,15	11,082	,714	,898
P8	27,15	11,082	,714	,898
P9	27,20	11,116	,851	,894
P10	27,20	11,116	,851	,894
P11	26,50	11,421	,493	,906
P12	27,20	11,116	,851	,894
P13	26,30	12,958	,000	,910
P14	27,15	11,082	,714	,898
P15	27,20	11,116	,851	,894
P16	27,15	11,082	,714	,898
P17	26,45	11,839	,390	,908
P18	27,25	11,987	,595	,902
P19	26,40	12,042	,384	,907

ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO: EFECTO DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION
SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SAN ROQUITO KIDS” LOS
OLIVOS 2017**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	VARIABLES DE ESTUDIO	INDICADORES	METODOLOGIA DE INVESTIGACION
<p>PROBLEMA GENERAL.</p> <p>¿Cuál es el efecto que tendrá una intervención educativa de enfermería en madres de niños de 3 a 5 años para incrementar el conocimiento sobre alimentación saludable en la I.E.I “San Roquito Kids” abril 2017?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL.</p> <p>Determinar el efecto que tiene una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids” abril 2017.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO.</p> <p>- Identificar el nivel de conocimiento antes y después de la intervención educativa en la dimensión generalidades de alimentación saludable en las madres de niños de 3 a 5 años</p>	<p>HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</p> <p>H₀- La intervención educativa de enfermería tendrá un efecto negativo sobre el conocimiento de alimentación saludable en madres de niños 3 a 5 años en la I.E.I “San Roquito Kids” abril 2017.</p> <p>H₁- La intervención educativa de enfermería tendrá un efecto positivo sobre el conocimiento de alimentación saludable en madres de niños 3 a 5</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>Intervención educativa</p> <p>Variable dependiente:</p> <p>Conocimiento sobre alimentación saludable</p>	<p>GENERALIDADES</p> <p>-Alimentación saludable</p> <p>- Tipos de alimentos</p> <p>- Necesidades nutricionales</p>	<p>MÉTODO DE INVESTIGACION</p> <p>El método de investigación que se adapta al presente trabajo es el Cuantitativo.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Para el presente trabajo de investigación de acuerdo a su naturaleza</p>

	<p>en la Institución Educativa “San Roquito Kids”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de conocimiento antes y después de la intervención educativa en la dimensión tipos de alimentos en las madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids” - Identificar el nivel de conocimiento antes y después de la intervención educativa en la dimensión necesidades nutricionales en las madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids” - Establecer la diferencia entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes y después de la intervención educativa en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids”. 	<p>años en la I.E.I “San Roquito Kids” abril 2017.</p>			<p>corresponde al diseño Experimental.</p> <p>TÉCNICA</p> <p>Se aplicó la técnica de la encuesta mediante un cuestionario.</p> <p>POBLACIÓN</p> <p>La población estuvo constituida por 65 madres de niños preescolares de la institución Educativa San Roquito Kids, perteneciente al distrito de los Olivos se realizó mediante la técnica de muestreo no probabilístico. Se seleccionó una muestra representativa de 20 madres de niños de 3 a 5 años (prueba piloto).</p>
--	--	--	--	--	--

ANEXO 5: RANGOS DEL INSTRUMENTO POR PERCENTILES

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable

Estadísticos		
CONO_CIMIENTO		
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Percentiles	25	6,50
	75	12,00

Alto: 13-19
Medio: 6-12
Bajo: 0-5

Nivel de conocimientos según dimensiones generalidades, tipos de alimentos y necesidades nutricionales

Estadísticos					
		Generalidades	tipos de alimentos	Tipos de alimentos	Necesidades nutricionales
N	Válidos	30	30	30	30
	Perdidos	0	0	0	0
Percentiles	25	6,50	4,00	2,00	2,00
	75	12,00	5,00	4,00	3,00

Generalidades	Tipos de alimentos	Necesidades nutricionales
Alto: 6-7	Alto :5-6	Alto :4-6
Medio: 4-5	Medio: 2-4	Medio: 2-3
Bajo:0-3	Bajo: 0-1	Bajo: 0-1

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCION DE LA INVESTIGACIÓN



"Año del buen servicio al ciudadano"
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Los Olivos, 02 de Junio del 2017.

CARTA N° 210 -2017/EP/ENF.UCV-LIMA

Señor.
Alban De la Cruz Sifuentes
Director
I.E.P San Roquito Kids
Lima
Presente.-

Asunto: Solicito Autorizar la ejecución del proyecto de investigación de Enfermería.

De mi especial consideración:

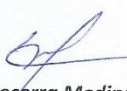
Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarla cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.

A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que la estudiante Villanueva León Eyla Rósula del X ciclo de estudios de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, pueda realizar la ejecución de su investigación titulada: **"Efecto de una intervención educativa en el nivel de información sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años "San Roquito Kids"**. Por lo tanto solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.




Mg. Lucy Becerra Medina de Puppi
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Académico Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo - Filial Lima Norte



LB/ms
C/c: Archivo.

UCV.EDU.PE

ANEXO 7: CARTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Acta de Aprobación de Originalidad de Tesis

Yo, Mg. Rosario Rivero Álvarez asesor del curso de Desarrollo de Proyecto de Investigación, y revisor de la tesis del estudiante, Villanueva León Eyla Rósula Titulada **"EFECTO DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN ROQUITO KIDS" LOS OLIVOS 2017."** Constató que la misma tiene un índice de similitud de 29% verificable en el reporte de originalidad de programa Turnitin.

El suscrito analizo dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Cesar Vallejo

Lima 08 de setiembre del 2017



Mg. Rosario Rivero Álvarez

Docente asesor de Tesis

D.N.I 06170844

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: Efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la institución educativa “San Roquito Kids”, Los Olivos 2017

Habiendo sido informado(a) del propósito de la misma, así como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que por la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confío en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

Nombre:

DNI:

Firma:

ANEXO 9: SESIONES EDUCATIVA

SESIÓN EDUCATIVA Nº 1 “Buena alimentación”			
TEMA:	Alimentación Saludable Pre test	PÚBLICO:	Madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids”.los Olivos.
CONTENIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> Definición de alimentación saludable Importancia de la alimentación saludable. Conservación y preparación de los alimentos Contaminación de los alimentos 	LUGAR:	I.E.I. “San Roquito Kids”
		FECHA:	16 de junio del 2017.
		HORA:	2:00 pm a 4:00pm.
OBJETIVO GENERAL:	Brindar información sobre alimentación saludable.		

OBJETIVO ESPECÍFICO:	<ul style="list-style-type: none"> - Que las madres de familia conozcan la importancia de una adecuada alimentación en los niños - Mejorar los hábitos alimenticios en los niños preescolares 		
FACILITADORES:	Eyla Villanueva León		
PASOS A SEGUIR	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Buenos días madres de familia de la Institución Educativa “San Roquito kids”, soy estudiante de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, ante todo les doy la bienvenida a la sesión educativa sobre alimentación saludable, que tiene como objetivo fundamental mejorar los hábitos alimenticios en los niños pre escolares</p> <p>DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>TALLER N°1</p> <p>Conceptos básicos. (alimentación saludable)</p> <p><u>¿Qué es alimentación saludable?</u></p>	<p>Dinámica</p> <p>Para romper el hielo:</p> <p>“Lluvia de frutas”, se divide en dos grupos con una línea en el medio para poder diferenciar el árbol de peras y el árbol de manzanas. El grupo que tenga más frutas en su territorio pierde.</p> <p><u>Técnica.</u></p> <p>“bomba nutritiva”,</p>	<p>- Participación de las madres de los niños de 3 a 5 años.</p> <p>Radio</p> <p>Silla</p> <p>Globo</p>	<p>Introducción: 15 minutos</p> <p>20 minutos</p>

<p>Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.</p> <p>Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.</p> <p><u>Importancia de la alimentación saludable</u></p> <p>una buena alimentación hay que tener en cuenta que se hace referencia a aquella que es equilibrada, integrada por nutrientes, vitaminas, proteínas, lípidos; en la cual se consumen frutas, verduras, carbohidratos, proteínas, etc. de una manera moderada y equilibrada, logrando así que la ingesta satisfaga las necesidades del ser humano, es decir, que le provea las herramientas necesarias para su correcto desarrollo tanto físico como mental, para evitar enfermedades y permitirle realizar actividad física.</p> <p>La buena alimentación debe darse a lo largo de toda la vida. En los primeros años de vida depende pura y exclusivamente de los padres ya que son los encargados de la alimentación de sus hijos. A partir de que el niño</p>	<p>Las madres se colocan en un círculo grande y en el medio de éste una silla, se pasará un globo el cual dentro contiene una pregunta relacionada a alimentación saludable y al parar la música la quien contenga la bomba se sentará en la silla, encima del globo, lo reventará y responderá la pregunta.</p>	<p>Papel Plumón</p>	<p>55 minutos</p>
--	--	-------------------------	-------------------

<p>tiene la posibilidad de comprar sus propios alimentos, la responsabilidad pasa a ser compartida entre los padres y el niño, y el adulto es quien debe enseñarle al pequeño qué alimentos puede y debe consumir, y cuáles no. Es importante que en estas dos etapas el niño tome conciencia de lo que es conveniente consumir y lo que no, ya que va a ser la base de referencia para su futura alimentación.</p> <p><u>Conservación y preparación de los alimentos</u></p> <p>Muchos factores intervienen en la pérdida de la calidad original de un alimento o en su deterioro. Estos pueden ser: Físicos, la exposición a la luz solar, que influye en la pérdida de vitaminas o la exposición a una temperatura inadecuada, que favorece la reproducción de microorganismos. Químicos, oxidación de las grasas, acidificación por reacciones en latas de conserva. Biológicos, agresiones por acción de los insectos o invasión de microorganismos (hongos, virus, bacterias o parásitos), entre otros</p> <p>Contaminación de los alimentos</p>	<p>Exposición del tema. Participación de las madres de los niños de 3 a 5 años</p>	<p>Panel educativo</p>	
--	--	------------------------	--

<p>Una fuente importante de contaminación de los alimentos es el hombre y otra los microorganismos. La contaminación producida por el hombre se reduce si se tienen en cuenta medidas de higiene personal. De la misma forma, la contaminación por microorganismos es algo más compleja y tenemos que conocer todos y cada uno de ellos, así como su forma de actuación.</p> <p>Los motivos más frecuentes por los que un alimento puede contaminarse y llegar a transmitir alguna enfermedad son.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar alimentos a temperatura ambiente. • Alimentos que se preparan con mucha anticipación a su consumo, sin conservación adecuada. • Alimentos que al recalentarse no adquieren la temperatura necesaria que permita destruir posibles bacterias patógenas (destaca la toxina estafilocócica). • Alimentos contaminados que no se han lavado y cocinado adecuadamente. • Que el manipulador sea un portador de gérmenes patógenos. • Un inadecuado proceso de congelación, o que se haya roto la cadena del frío en algún momento antes del consumo 	<p>Realizar preguntas sobre conocimientos que adquirieron en la sesión educativa</p>	<p>Lapicero impresiones</p>	<p>30 minutos</p>
--	--	---------------------------------	-------------------

SESIÓN EDUCATIVA Nº 2 ALIMENTANDO A NUESTROS NIÑOS ”			
TEMA:	Tipos de alimentos	PÚBLICO:	Participación de las madres de los niños de 3 a 5 años
CONTENIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Proteínas • Grasas • Vitaminas • Hierro • Frutas 	LUGAR:	I E I San Roquito Kids
		FECHA:	07de Julio del 2017.
		HORA:	3:00 am a 4:00pm.
OBJETIVO GENERAL:	✓ Brindar información sobre clasificación de los alimentos		
OBJETIVO ESPECIFICO:	✓ Brindar información sobre los cuidados que se debe tener con los alimentos. ✓ Brindar información sobre las consecuencias para el niño de una inadecuada conservación de los alimentos		
FACILITADORES:	Eyla Villanueva León		

PASOS A SEGUIR	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Buenos días madres de familia de la Institución Educativa “San Roquito kids ”, soy estudiante de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, ante todo les doy la bienvenida a la segunda sesión educativa sobre tipos de alimentos , que tiene como objetivo fundamental mejorar los hábitos alimenticios en los niños pre escolares</p> <p>DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>TALLER N°2</p> <p>Tipos de alimentos</p> <p>Aquellas sustancias tanto líquidas como sólidas que ingieren los seres vivos para mantener sus funciones fisiológicas y poder regular su metabolismo se las conoce bajo el nombre de alimentos.</p>	<p>Dinámica mediante lluvia de ideas y preguntas.</p> <p>Técnica “Gustitos de mi Niñito” en donde se mostrarán dos casos. Una madre que realiza platos muy creativos para que su niño coma y es sano y fuerte. Y el otro caso del niño que no come porque no le gusta lo que su mamá prepara, ni tiene paciencia para</p>	<p>Participación de las madres de los niños de 3 a 5 años</p> <p>Participación de las madres de los niños de 3 a 5 años</p>	<p>Introducción: 5 minutos</p> <p>20 minutos</p>

<p>A los alimentos se los puede clasificar de distintas formas, de acuerdo al criterio elegido, algunas de ellas son:</p> <p>1) De acuerdo a su función:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reguladores: como su nombre indica, son lo que regulan que el organismo funcione bien así como también son lo que evitan enfermedades, un ejemplo es la vitamina B que ayuda a regular el buen funcionamiento del sistema tanto nervioso como muscular. Estos alimentos se caracterizan por su elevado contenido en minerales y vitaminas y algunos de ellos son las frutas y hortalizas como acelga, zanahoria y espinaca. 2. Constructores: ricos en proteínas, aunque difíciles de digerir, son las que ayudan en la reproducción y crecimiento de los tejidos, así como también fomentan la conformación del cabello, músculo, piel y sangre, entre otros. Generalmente este tipo de alimentos son los lácteos, las legumbres, carnes y huevos. 3. Energéticos: estos alimentos aportan grandes cantidades de energía debido a que son ricos en tanto en grasas como en carbohidratos. Entre ellos se ubican las papas, almidones, azúcares, cereales y grasas. 	<p>brindarle los alimentos.</p> <p>Exposición del tema. Participación de las madres de los niños de 3 a 5 años</p>	<p>Rotafolio Papelotes</p>	<p>30 minutos</p>
--	--	--------------------------------	-------------------

<p>Alimentos</p> <p>Son productos que pueden ser de origen natural o elaborado por la persona, que al ser ingerido y digerido por nuestro organismo favorece a mantener sus funciones, por las características que lo hacen apto y agradable al consumo; estas sustancias están constituido por una mezcla de nutrientes que aportan energía y que cumplen determinadas actividades dentro de nuestro organismo.</p> <p>Nutrientes</p> <p>Son sustancias químicas que se encuentran dentro de los alimentos y son precisos para que nuestro organismo funcione apropiadamente, para el crecimiento, desarrollo y sostenimiento de los tejidos. Los nutrientes son Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas, Agua, Fibra, Vitaminas y Minerales.</p> <p>Proteínas</p> <p>Formadas esencialmente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno., son necesarios para el crecimiento, reparación y sustento del tejido (proteína endógena) además sirven como suplemento de energía del organismo (proteína exógena). Lo podemos encontrar en carne, pescado, huevos, queso y leche. Los huevos y la carne son casi absolutamente proteína, estos alimentos brindan proteínas de alto valor biológico. Algunas proteínas encontradas en plantas, interfieren con la colonización de microbios y van a afectar la función salival. El consumo de 10% a 20% de</p>			
--	--	--	--

<p>proteínas de origen animal además de proveer aminoácidos esenciales incrementa la oferta y biodisponibilidad de minerales esenciales en la dieta.</p> <p>Vitaminas</p> <p>Son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero necesarias para el metabolismo. Se concentran en forma conjunta no debido a que se relacionen químicamente o porque tengan funciones fisiológicas semejantes, sino debido, como lo implica su nombre, a que son factores vitales en la dieta y porque todas se descubrieron en relación con las enfermedades que causan su carencia.²¹</p> <p>Minerales.</p> <p>Tienen diferentes funciones en el organismo humano. El sodio, el potasio y el cloro están presentes como sales en los líquidos corporales, donde tienen la función fisiológica de mantener la presión osmótica. Los minerales forman parte de la estructura de muchos tejidos. Los principales minerales en el cuerpo humano son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio. El fósforo se encuentra tan ampliamente en las plantas, que una carencia de este elemento quizá no se presente en ninguna dieta. El potasio, el sodio y el cloro se absorben con facilidad y fisiológicamente son más importantes que el fósforo.</p>			
---	--	--	--

<p>Grasas</p> <p>Las grasas, llamadas también lípidos son sustancias orgánicas, compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno. Su función principal es proporcionar calor y energía y secundariamente construir y reparar tejido. Estas además dan sabor y suavidad a nuestras comidas. Existen dos tipos de grasas, las saturadas que provienen de los animales y las insaturadas que se encuentran fundamentalmente en los aceites y pescados.</p> <p>Ácidos grasos esenciales</p> <p>La grasa debe proveer los ácidos grasos fundamentales de la serie del ácido linoleico (omega-6) y la serie del ácido alfa-linolénico (omega-3), los cuales no pueden ser derivados uno de otro. Los ácidos grasos de la serie omega-6 son abundantes en las semillas oleaginosas mientras que los de la serie omega-3 abundan en el pescado y las hojas. El requerimiento de estos ácidos grasos para niños es del orden del 5% del total de la energía de la dieta, cantidad que fácilmente se alcanza con el consumo de leche materna o lecha de vaca, excepto cuando es desgrasada. Debido a este factor y a que su densidad energética es muy baja, debe evitarse el consumo de leches desgrasadas en niños menores de dos años.</p> <p>Se recomienda que entre el 10% y 20% de los ácidos grasos poli insaturados de la dieta sean de la serie omega-3. Esto puede</p>	<p>Realizar preguntas sobre</p> <p>La sesión realizada</p>	<p>Hojas</p> <p>Lapiceros</p>	<p>5 minutos</p>
--	--	-------------------------------	------------------

<p>ser satisfecho con alimentos que contengan ácido alfa-linolénico (aceite de soya) o sus derivados: el ácido eicosapentanoico y decosahecanoico (en el pescado y en grasas animales).²³</p> <p>Colesterol</p> <p>El colesterol forma parte de las membranas celulares y es precursor de varias hormonas. No necesita ser suplido en la dieta pues el organismo puede sintetizarlo completamente. Por lo tanto estrictamente no hay recomendaciones nutricionales para este nutriente. Sin embargo su exceso es perjudicial para la salud. Las comidas más ricas en colesterol son las yemas de los huevos (200 mg), mantequilla de origen animal, embutidos, crema de leche, mariscos y vísceras (el cerebro puede contener hasta 2000 mg por 100 gramos). En niños se recomienda un consumo máximo de 300 mg al día lo que equivale a 1 a 1.5.</p>			
---	--	--	--

SESIÓN EDUCATIVA Nº 3 NECESIDADES NUTRICIONALES ”			
TEMA:	<ul style="list-style-type: none"> Distribución calórica porcentual de raciones alimentarias. Distribución calórica porcentual entre comidas. Lonchera pre escolar nutritiva. 	PÚBLICO:	Madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids”.los Olivos.
CONTENIDOS:	Definición Importancia Composición	LUGAR:	I.E.I. “San Roquito Kids”
		FECHA:	21 de Julio del 2017.
		HORA:	3:00 pm a 4:30pm.
OBJETIVO GENERAL:	Brindar información sobre necesidades nutricionales.		

OBJETIVO ESPECÍFICO:	<ul style="list-style-type: none"> - Que las madres de familia conozcan la importancia de la lonchera saludable - Brindarles - Información sobre los nutrientes necesarios para mejorar su rendimiento físico y mental. - Promover e informar a las madres, respecto al tipo de alimentos saludables que se pueden incluir en las loncheras de sus hijos. Que sea una dieta completa incluyendo un alimento de cada uno de los grupos: 		
FACILITADORES:	Eyla Villanueva León		
PASOS A SEGUIR	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
INTRODUCCIÓN Buenos días madres de familia de la Institución Educativa “San Roquito kids”, soy estudiante de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, ante todo les doy la bienvenida a la sesión educativa sobre necesidades nutricionales, distribución calórica de raciones alimenticias, la cual tiene como objetivo	Dinámica mediante lluvia de ideas y preguntas. <u>Técnica. “la pelota preguntona”</u> ✓ Lanzar la pelota y a	- Participación de las madres de los niños de 3 a 5 años.	Introducción: 10: minutos

<p>fundamental brindar los nutrientes necesarios q necesita el niño en edad pre escolar.</p> <p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA TALLER N°3 Conceptos básicos.</p> <p>Necesidades nutricionales</p> <p>Edad pre escolar</p> <p>La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a</p>	<p>cada madre de familia y que brinde una idea sobre cuáles son las necesidades nutricionales.</p> <p>✓ Anotar todas las respuestas</p> <p>Exposición del tema.</p> <p>Participación de las madres de familia</p>	<p>Pelota de trapo</p> <p>Plumón</p> <p>Papelote</p> <p>Rotafolio</p> <p>Lentejas, arroz , pollo, Brócoli, Frutas, gaseosa, agua, galletas, comida chatarra, infusiones, caramelos, yogurt,</p>	<p>10 minutos</p>
---	---	---	-------------------

<p>corto y largo plazo. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.</p> <p>Distribución calórica porcentual de raciones alimenticias</p> <p>Se recomienda para niños preescolares cinco raciones: tres raciones principales: desayuno, almuerzo y cena y dos raciones complementarias: Media mañana o lonchera, media tarde o lonche: Desayuno: Debe aportar el 20% de las necesidades energéticas del día, este debe incluir, cereales, lácteos, y fruta. Asimismo el niño no debe ir a estudiar sin desayuno, Refrigerio: Es una comida que se da en momento de descanso, ya sea en la media mañana o en la media tarde, tras el esfuerzo del preescolar, la cual aporta un 10 a 15% de las necesidades energéticas del día, Almuerzo: Aporta un 40%</p>	<p>Escoger una madre y que elabore un menú con los productos expuestos en la mesa. Luego pedirle 2 madres que me mencionen como es la lonchera de su hijo.</p>		<p>30 minutos</p> <p>10 minutos</p>
--	--	--	-------------------------------------

<p>de las necesidades del día, Cena: Aporta un 20 a 30% de las necesidades energéticas del día.</p> <p>En las etapas pre escolar existen tipos de alimentación y necesidades nutricionales diferentes. Asimismo, requerimientos energéticos se han determinado en kilocalorías por kilogramo de peso. A partir del primeros hasta los tres años 82kcal/ kg de peso por día (800 a 1200 Kcal por día) después de los 4 hasta los 6 años, 75kcal /kg de peso por día (1200 a 1500kcal por día), esto depende, de factores como la actividad física que desarrolla el niño.</p> <p>Distribución calórica porcentual entre comidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno: Debe brindar el 20% de las necesidades energéticas del día, este debe incluir, cereales, fruta, lácteos. Asimismo, el niño no debe ir a estudiar sin desayuno. • Refrigerio: Es una comida que se da en tiempo de descanso, puede ser en la media mañana o media tarde, después del esfuerzo físico que realiza el niño , el cal debe ser momentáneamente de 20 a 30 minutos. También se le denomina lonchera escolar, la cual brinda un 10- 15% de las necesidades energéticas del día. • Almuerzo: Aporta un 40% de las necesidades energéticas del día. 			
--	--	--	--


<ul style="list-style-type: none"> • Cena: Aporta un 20 a 30% de las necesidades energéticas del día. <p>Lonchera preescolar nutritiva</p> <p>La lonchera nutritiva es importante y necesaria para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en, puesto que está en constante actividad física y mental, fundamental mente en la práctica de juego. Asimismo, favorece con el desarrollo del niño en el aspecto físico y mental que además es importante para la memoria y concentración, por la cual es necesario cubrir sus necesidades de requerimientos nutricionales con todos los nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales. Por lo tanto el objetivo de la lonchera es: Aportar energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte, Mantener al niño atento para que preste mayor atención en clase y no se duerma. Así mismo se recomienda que la lonchera no reemplace al desayuno, al almuerzo, ni comida diaria.</p> <p>Contenido de la lonchera:</p>			
---	--	--	--

<p>Está formada por alimentos que proporcionan un promedio de 250 a 300 calorías (15%), como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energéticos (carbohidratos): son todos los carbohidratos: pan, arroz, tostadas, papa, queque de casa, mazamorras, etc. • Formadores son de origen animal, aportan proteínas, forman el organismo y ayudan al crecimiento: carne, huevo, pollo, leche, queso, pescado, etc. • Protectores: aportan las principales vitaminas, minerales y fibra: verduras y frutas. <p>REALIZAR EL POST TEST</p>			30 minutos
--	--	--	------------

ANEXO 10: PORCENTAJE DE TURNITIN

Feedback Studio - Google Chrome
Es seguro | <https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&lang=es&u=1061236100&o=843445031>

feedback studio EYLA ROSAULA VILLANUEVA LEON | AYL A -- /0 < > ?



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN ROQUITO KIDS" LOS OLIVOS 2017

AUTOR:

VILLANUEVA LEÓN, EYLA ROSAULA

ASESOR

Mg. ROSARIO RIVERO ÁLVAREZ

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CURSOS DE ENFERMERÍA EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Resumen de coincidencias X

29 %

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2 %	>
2	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	2 %	>
3	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	2 %	>
4	alanrevista.org Fuente de Internet	2 %	>
5	vs.sld.cu Fuente de Internet	2 %	>
6	repositori.udl.cat Fuente de Internet	1 %	>
7	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %	>

Página: 1 de 56 Número de palabras: 10174 🔍 ————— 🔍

ES 11:02 p.m. 07/09/2017